



# Weekly Menu 2016

	価格	4/17 (月)	4/18 (火)	4/19 (水)	4/20 (木)	4/21 (金)	4/22 (土)		
Goodバランス セット	¥370	鮭の明太マヨ焼き カボチャのそぼろあん 918kcal 食塩 4g ﾀﾊﾟｸ質 37.2g 卵・小麦	イカの衣揚げ 中華香味ソース (みかんゼリー付き) もやしと胡瓜のナムル 843kcal 食塩 5.7g ﾀﾊﾟｸ質 27.1g 卵・乳・小麦	Wellness Style ﾀﾗの唐揚げ 香味醤油がけ ひじきとえのきの酢の物 567kcal 食塩 4g ﾀﾊﾟｸ質 28.3g 小麦・えび	チキンカツ  おろしポン酢 ホウレン草のゴマ和え 842kcal 食塩 4.7g ﾀﾊﾟｸ質 33g 卵・乳・小麦	世界のスープコロッケ ポテトサラダ 809kcal 塩分 3.1g ﾀﾊﾟｸ質 16.7g 卵・乳・小麦・えび	豚肉のピザ焼き 春雨のカニ風味サラダ 944kcal 食塩 3.3g ﾀﾊﾟｸ質 34.5g 卵・乳・小麦・かに		
		野菜たっぷり Bowl	¥310	スパイシーチキンカレー 853kcal 食塩 3.1g ﾀﾊﾟｸ質 25.8g 小麦	唐揚げと彩り野菜の 十穀米丼 694kcal 食塩 2.5g ﾀﾊﾟｸ質 22.2g 乳・小麦	野菜たっぷり  ナシゴレンプレート 675kcal 食塩相当量 4.2g ﾀﾊﾟｸ質 26.8g 卵・乳・小麦・えび・かに	国産豚肉と茄子の みそ炒め丼 814kcal 食塩 2.2g ﾀﾊﾟｸ質 25.5g 卵・小麦	スパイシーポークカレー 936kcal 食塩 3.5g ﾀﾊﾟｸ質 21.7g 小麦	ゴロゴロ野菜の麻婆丼 661kcal 食塩 3g ﾀﾊﾟｸ質 16.6g 小麦
		麺単品	¥260	広東麺 555kcal 食塩 4.8g ﾀﾊﾟｸ質 20g 卵・小麦	カレー南蛮 うどん・そば 553kcal 食塩 5.4g ﾀﾊﾟｸ質 18.5g 卵・乳・小麦・そば	1/2日分の 野菜のタンメン 481kcal 食塩 7g ﾀﾊﾟｸ質 18.8g 卵・小麦	きのこの玉子とじ うどん・そば 466kcal 食塩 5.5g ﾀﾊﾟｸ質 16.8g 卵・小麦・そば	富山  ブラックラーメン 451kcal 塩分 6.1g ﾀﾊﾟｸ質 19.7g 卵・乳・小麦	味噌バター コーンラーメン 528kcal 食塩 5.2g ﾀﾊﾟｸ質 18.8g 卵・乳・小麦
ミニサラダ	¥50	ミニサラダ 乳・小麦	ミニサラダ 乳・小麦	ミニサラダ 乳・小麦	ミニサラダ 乳・小麦	ミニサラダ 乳・小麦	ミニサラダ 乳・小麦		
健康プラスワン小鉢	¥60	冷奴梅風味 小麦	南瓜の さっぱりジュレサラダ 小麦	切干大根の 煮付け 小麦	マンゴープリン 乳	海藻のみぞれ酢和え 小麦	きのこ小松菜の カツ和え 卵・小麦・落花生		
ボリューム小鉢	¥110	春巻き 乳・小麦・えび	イカフライ 小麦	白身ﾌﾞﾗｲ&ﾎﾟﾂﾌﾞﾗｲ 小麦	煮玉子とミートボール 卵・乳・小麦	野菜コロッケ 乳・小麦	鶏肉の唐揚げ 卵・乳・小麦		
ミニ丼	¥180	ミニスパイシー チキンカレー 小麦	ミニ唐揚げと彩り野菜の 十穀米丼 乳・小麦	ミニ 二色丼 卵・小麦		ミニ国産豚肉と茄子の みそ炒め丼 卵・小麦	ミニスパイシー ポークカレー 小麦	ミニゴロゴロ野菜の 麻婆丼 小麦	
		ミニかき揚げ丼 卵・小麦	ミニカツ丼 卵・乳・小麦			ミニ麻婆丼 小麦	ミニ中華丼 小麦	ミニチキンカツ南蛮丼 卵・乳・小麦	

※仕入の都合によりメニューが変更になる場合がございます。ご了承ください。

## Goodバランスセット



主食・主菜・副菜が揃った、  
バランスのとれた食事を食べましょう！



4/21 (金)

「富山 ブラックラーメン」

鶏ガラと魚介系のスープに濃口醤油と  
黒こしょうを加えた黒いスープが特徴の  
醤油ラーメンです！

## オリジナルのランチをつくろう！

- ¥270 ①ライス中+イカフライ+サラダ+味噌汁  
②ミニ炒飯+サラダ+健康プラスワン小鉢+味噌汁
- ¥290 ミニ中華丼+健康プラスワン小鉢+味噌汁
- 栄養バランス満点で心も身体もGOOD！！